EL NÚCLEU DE RECOBERTA

Traducció:

La sessió creativa.

Un cop al mes. 120 minuts. La ceràmica és el que la classe va crear conjuntament.

La filosofia de la sessió creativa.

Cada reunió habitual del Kernel segueix un protocol: un marc clínic o conductual específic aplicat a un problema concret. La Sessió Creativa fa una cosa diferent. Es basa en l'expressió: música, teatre, història, jocs de rol, invenció col·lectiva. El contingut no està predeterminat. El grup el crea conjuntament. El que el grup crea és el protocol.

L'analogia amb la classe d'art és perfecta. En una classe d'art, el professor no crea les ceràmiques; ho fan els estudiants. El professor proporciona l'argila, el torn, el forn, la tècnica. Els estudiants aporten les seves mans i les seves intencions. Al final de la classe, l'estant conté el que la classe ha creat realment, no el que el professor havia planejat, ni el que algú havia imaginat al principi. Aquest objecte, amb totes les seves irregularitats i sorpreses, pertany a les persones que l'han creat.

La sessió creativa es realitza un cop al mes i té una durada de 120 minuts. Comença amb una part de motivació i energia positiva – "omplir el dipòsit" abans de començar les activitats més exigents. A continuació, es desenvolupa a través de la música, els records, la cultura, el teatre, el testimoni compartit i finalitza amb l'assignació de tasques i una repetició de la part de motivació inicial. Cada sessió genera alguna cosa que el grup no ha creat mai abans i que no tornarà a crear. Aquest és l'objectiu.

Bloc.	Temps	Què passa.
1 — Secció d'ànims	0:00–0:15 Traducció:	Omple el dipòsit. Una afirmació positiva abans de qualsevol dificultat.
2 — Ritual de la memòria	0:15–0:20 Traducció:	Una paraula per frase → llegiu en veu alta → només pertany a aquesta reunió.
3 — Teràpia musical	0:20–0:45 Traducció:	Cada persona escolta la seva cançó. Escolta-la per complet. Comenta què ha sentit en ella. Traducció:
4 — Diàleg	0:45–1:00	Història, gastronomia, cinema, jocs. Per què el context

sobre cultura	Traducció:	és important. La cocaïna de Coca-Cola.
5 — La sessió de Playwright.	1:00–1:20 Traducció:	Escriviu-ho, interpreteu-ho, representeu-lo. O escriviu ara, representeu-ho a la propera reunió.
6 — Testimonis sobre canvi de rols.	1:20–1:45 Traducció:	El collar, l'intercanvi, el testimoni. Profunditat total. Protocols de seguretat activats.
7 — Assignació de protocols.	1:45–1:55 Traducció:	Aprendre'l, ensenyar-lo, donar-ne compte. S'ha detectat manca d'atenció. S'ofereix una nova oportunitat.
8 — Paraules d'ànim i frases inspiradores Traducció:	1:55–2:00 Traducció:	Llegeix la frase del bloc 2 de nou. Després, tanca.

Bloc 1

Traducció:

La secció d'ànims.

Ompliu el dipòsit abans de començar amb qualsevol cosa difícil: 15 minuts de pura afirmació.

Per què el bàsquet prioritari.

El model terapèutic estàndard posa l'esforç en primer lloc i la valoració al final, si és que arriba. El mètode "Kernel" inverteix aquesta ordre. La valoració ve primer, perquè el sistema nerviós ha de sentir-se segur i valorat abans de poder fer res de útil amb les dificultats. El processament basat en la vergonya activa la resposta de perill. El processament preparat amb valoració activa la resposta d'aprenentatge i integració. S'omple el dipòsit abans de demanar al motor que funcioni.

La secció de "ànims" no és un optimisme superficial. No es tracta de "dir coses positives per fer que tothom se senti millor". És una intervenció deliberada a nivell neuroquímic: dopamina a través del reconeixement, oxitocina a través del sentiment de pertinença i serotonina a través de la confirmació de l'estatus social. Cada persona que surti de la secció de "ànims" ha de sentir que és vista, que importa, i que les persones que l'envolten estan genuinament contentes que hagi vingut. Això fa que tot el que sigui difícil que segueix es percep de manera completament diferent. estat.

1.1

Traducció:

El format de "ànims" en tres rondes.

Cada sessió és diferent; juntes, cobreixen tot el circuit de validació.

PRIMERA FASE: L'ENTUSIASME DE L'ARRIVADA

FACILITADOR: Comencem per això. Tothom que està en aquesta sala ha pres la decisió de ser-hi. Aquesta decisió no és insignificant. La reconeixem.

[[Senyaleu a cada persona de la sala, una per una. El grup respon.]]

FACILITADOR/A: [Nom] és aquí.

[NOM] HI ÉS!

[[Passi al següent. Feu-ho amb totes les persones de la sala, inclosa vostè mateix. Tingui paciència.]]

SEGONA FASE — L'ÚNICA COSA VERITATERA.

FACILITADOR: Segona ronda. Diré una cosa certa sobre cada persona que hi ha en aquesta sala. Una cosa específica que he observat. No serà un compliment, sinó una cosa certa. Després, el grup la repetirà.

[[Recorre la sala. Per a cada persona, fes una observació específica i verídera: "En Marcus va venir durant tres setmanes seguides." "En Sofia va fer la pregunta que ningú més es va atrevir a fer la setmana passada." "En Dev encara està aquí." Després:]]

És cert.

Això és cert.

[[Si no coneixes prou bé a algú com per dir alguna cosa específica i verídica, diu: "[Nom] ha tornat." Això sempre és cert i sempre és suficient.]]

TERCERA RONDA — LA DECLARACIÓ DEL GRUP

FACILITADOR: Última ronda. Tots junts. Començaré cada línia. Vosaltres la completeu — el que se us vagi a la ment. No penseu. Només respongueu.

FACILITADOR: La cosa més difícil que he fet aquesta setmana és...

[RESPONSES DEL GRUP — qualsevol persona, qualsevol cosa, es pot solapar]

Traducció:

L'únic que sé de mi mateix que no sabia fa un any és:

[RESPONSES DEL GRUP]

FACILITADOR: La raó per la qual segueixo apareixent és...

[RESPONSES DEL GRUP]

Deixeu que les respostes arribin. No feu resums. No feu valoracions. Només traduïu.

[[Permeteu que les respostes arribin. No feu resums. No feu avaluacions. Només traduïu:]]

PER A FACILITAR: Per això estem aquí. Comencem.

KIT D'EINES PER A FACILITADORS: Estratègies addicionals per a espais amb molta energia.

L'ONADA DE L'ESTADI: Tothom s'aixeca. Feu un cercle i, a mesura que l'onada avança, cada persona salta i aixeca els braços. Comenceu lentament, després augmenteu la velocitat i, finalment, feu-ho el més ràpid possible.

EL NOM: Escolliu una persona (voluntari). El grup canta el seu nom tres vegades, augmentant el volum cada vegada. Aquesta persona respon amb una frase: "I jo sóc [una cosa sobre mi mateix/a en aquest moment]".

EL SOLO DE GUITARRA IMAGINÀRIA: El/La facilitador/a diu el nom d'una persona. Aquesta persona té 10 segons per a tocar la guitarra imaginària / un instrument imaginari / practicar un esport imaginari... el que li faci sentir eufòria. El grup anima durant tot el temps. Passar a la següent persona.

L'ESPRINT DE RECONEIXEMENT: Formeu parelles. 60 segons. Digueu al vostre company tot el que valoreu del fet que hagi vingut avui. Intercanieu. 60 segons més. Després, pregunteu: "Què heu sentit?".
LA VOLTA DE LA VICTORIA: Tothom que hagi assolit un objectiu personal aquesta setmana (un dia sense consumir, un mes, un any, hagi trobat feina, hagi trucat a un familiar, hagi fet el llit durant set dies seguits) farà una volta per la sala mentre el grup aplaudeix.

Bloc 2

Traducció:

El ritual de la memòria.

Reunió.

Per què existeix aquest ritual.

Cada reunió crea quelcom que mai havia existit abans i que no tornarà a existir — aquest grup de persones concret, en aquest moment concret, en aquesta situació concreta. El Ritual de la Memòria captura això. No intenta resumir ni documentar. Captura una paraula de cada persona, les combina en una frase i llegeix aquesta frase en veu alta. La frase sovint és sense sentit. Sempre és veritat. Pertany només a aquesta reunió.

FACILITADOR: Abans de continuar, realitzarem el ritual de la memòria. Això requereix cinc minuts. Aquest ritual és propi d'aquesta reunió i només d'aquesta reunió.

FACILITADOR: Tots: escriviu una paraula. Qualsevol paraula. La primera paraula que us vingui al cap en aquest moment. No la expliqueu. No trieu la paraula "correcta". Escriviu la primera paraula que us vingui.

[[Doneu 30 segons.]]

[[Recollim les paraules, o podeu anar per la sala i que cada persona en digui una.]]

Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48. Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48. Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

FACILITADOR: La frase per a aquesta reunió és:

Traducció:

Llegeix la frase.

[[Silenci. Deixeu que s'assenti.]]

FACILITADOR: Aquesta frase només apareix en aquesta reunió. La llegirem de nou al final.

Exemples de frases memoritzades: com sonen realment.

- "Incendi petit dimarts, telèfon perdonat, muntanya freda."

- "Corrent enrere cap a alguna cosa que gairebé havia oblidat que volia."
- Blau. Mare. Fam. Gairebé. Finalment. No. Sí.
- "L'olor del cafè abans que algú decidís res."

Cap d'aquests elements estava planificat. Tots ells van ser certs per al grup que els va generar. El facilitador no interpreta la frase. El grup no discuteix què significa. Simplement existeix com a prova que alguna cosa va passar aquí.

Bloc 3

Cicle de Teràpia Musical.

Cada persona té la seva cançó. Escolta'l completament. Comenta què et transmet.

Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48

El mecanisme terapèutic.

La música activa més regions del cervell simultàniament que gairebé qualsevol altre estímul. L'àrea auditiva, l'àrea motora, el sistema límbic, la xarxa de mode per defecte i els circuits de recompensa s'activen durant l'escolta de música. Per a les persones en procés de recuperació, la música sovint conté el contingut emocional que no es pot expressar verbalment: evoca la memòria de com era la vida abans, durant i després de la substància.

La sessió de Musicoteràpia no és una simple compartició de llistes de reproducció. És una pràctica conscient de portar alguna cosa de significat personal a un espai compartit amb altres persones, i després expressar allò que s'escolta en ella. Aquesta expressió és l'acte terapèutic: no la cançó en si mateixa, sinó el moment de dir "això és el que aquesta cançó significa per a mi".

No hi ha judicis sobre gust musical. Una cançó dels "Warriors" i una cançó dels "Worriers" sonaran completament diferents. Ambdós tipus de cançons són vàlids. La tasca del grup és escoltar –realment escoltar, no esperar per expressar la seva pròpia opinió– i, a continuació, dir una cosa veritatera sobre el que han sentit.

FACILITADOR: Farem una ronda musical. Cada persona afegeix una cançó: alguna cosa que tingui relació amb el que esteu treballant ara. Pot ser una cançó que inspiri esperança, que expressi dolor, que reflecteixi ràbia, o pot ser la cançó que sonava la primera vegada que va passar alguna cosa important. No hi ha respostes incorrectes.

[[Recollir els títols de les cançons o demanar a les persones que les vagin afegint en un dispositiu compartit. Reproduir cada cançó durant 60–90 segons: prou per sentir-la, però no tant com per perdre l'impuls de la ronda. Després de cada cançó:]]

FACILITADOR: [Nom] ha escollit aquesta. [Nom] — una frase: què significa aquesta cançó per a tu?

PARTICIPANT: [Una frase. No una història. El que representa la cançó.]

FACILITADOR: [Al grup:] Què heu sentit en això?

TOTES LES PERSONES: [Una paraula o frase de qualsevol persona que vulgui respondre. No és una crítica. El que han sentit.]

Notes del facilitador sobre la sessió de música.

- Per a grups que no disposen de dispositius o altaveus: canteu la melodia o

descriviu la cançó en tres frases. No cal que es reprodueixi la cançó literalment perquè estigui present.

- Si una cançó pot ser traumàtica per a algú —associada amb el consum de drogues, amb un trauma, amb una pèrdua—, aquesta és una informació, no un error. El/La facilitador/a: "Aquesta cançó té un significat important per a algunes persones en aquesta sala. La tenim en compte." Continuem.
- Els guerrers sovint opten per música d'alta energia, agressiva o emocionalment complexa. Les persones preocupades sovint opten per música més lenta, melòdica i complexa, o amb lletres elaborades. Cap de les dues opcions és més terapèutica que l'altra.
- La pregunta no és "t'agrada aquesta cançó", sinó "què transmet aquesta cançó". Aquesta distinció manté la discussió centrada en el significat, i no en el gust personal.
- Si algú no se li acudeix cap cançó, la pregunta és: "Quin so vols que et rodegi en aquest moment?". Aquesta és la seva resposta.

Tipus de cervell	Tendències musicals: Què sol aparèixer.
Guerrer (Valencià)	Rock d'alta energia, hip-hop amb ritme urgent, metal, himnes esportius competitius, cançons sobre guanyar, lluitar o sobreviure. Sovint, cançons de l'època de màxima popularitat que transmetien una sensació de poder.
Preocupat (Met/Met)	Cançons acústiques, orquestrals, amb una lletra rica i expressiva, que evoquen memòries emocionals concretes, cançons sobre la nostàlgia, la connexió o la pèrdua. Sovint, són cançons d'abans de començar a fer servir [el dispositiu/la plataforma], que representen qui eren.
MTHFR (nivells baixos)	La calma: sovint associada a cançons que evoquen el descans, la natura i la sensació de poder respirar finalment. A vegades, el silenci és la resposta.
Qualsevol tipus de persona en recuperació inicial.	Sovint, la cançó que sonava durant el moment més difícil, o la cançó que algú els va posar quan van decidir deixar de fer-ho. Aquestes cançons representen un punt de gir.
Qualsevol tipus de recuperació establerta.	Sovint, una cançó que representa qui s'estan convertint: música amb la qual no podien connectar durant el seu moment actiu, perquè requeria una estabilitat que encara no tenien.

Bloc 4

La conversa sobre la cultura.

Història, gastronomia, art, ciència... i per què el context és fonamental.

La filosofia.

El model moral de l'addicció diu: la substància és dolenta, la persona la va triar, la tria reflecteix el seu caràcter. El model contextual diu: les substàncies existeixen en les cultures, les cultures atribueixen significat a les substàncies, i aquest significat canvia tot sobre la relació. No es pot entendre la cocaïna sense entendre les fulles de coca en la cultura andina. No es poden entendre els opioides sense entendre les rutes comercials de l'opi que van modelar l'economia global durant dos segles. No es pot entendre l'alcohol sense entendre la prohibició, la industrialització... i la invenció del còctel com a institució social.

La conversa sobre la cultura no excusa l'addicció. La contextualitza. Una persona que entén la història de la substància que utilitzava, entén alguna cosa veritatera sobre si mateixa i sobre el món, quelcom que un tractament basat en la vergonya mai no li ofereix. Aquesta comprensió no és un permís. És alfabetització, i l'alfabetització és una eina de recuperació.

4.1

Traducció:

La ronda de favorits.

Les preferències revelen el tipus de cervell més ràpidament que qualsevol avaluació.

FACILITADOR: Abans de parlar de la història, anem a conèixer-nos. Fem una ronda ràpida. Una resposta per persona. Sense pensar.

FACILITADOR: Pel·lícula preferida — endavant.

[[Al voltant de la sala. Un títol per a cada secció. Sense explicacions.]]

FACILITADOR: Joc de vídeo preferit, o si no jugueu a videojocs, el joc que millor recordeu de la infància.

FACILITADOR: Plat preferit. L'aliment que menjaries si ningú no et veiés.

FACILITADOR: La vostra muntanya russa preferida, o l'experiència física més intensa que heu pagat per experimentar.

El millor lloc on heu menjat mai.

[[Després de la visita:]]

FACILITADOR: Mireu què acaba de passar. Els participants d'aquest grup que s'identifiquen com a "Warriors" han descrit coses completament diferents dels que s'identifiquen com a "Worriers". Les pel·lícules que han mencionat són

diferents. Els aliments que han esmentat són diferents. Els jocs que han proposat són diferents. Les vostres preferències no són aleatòries; són el vostre sistema nerviós informant-vos del que necessiteu. Aquesta és informació valuosa.

ELS PATRONS DE PREFERÈNCIA SEGONS EL TIPO DE CEREBRAL — El que sovint revelen les preferències.

ELS FAVORITS ELS "GUERRERS" — Pel·lícules d'acció, esports competitius, jocs de lluita, aliments intensos (picants, umami, saborosos), atraccions de muntanya radicals, restaurants de vida nocturna. El fil conductor: risc, intensitat, recompensa variable. Els "guerrers" busquen el mateix perfil neuroquímic en el seu temps lliure que buscaven en les substàncies.

LES COSES QUE MÉS AGRADEN ALS PREOCUPATS: Pel·lícules amb personatges ben definits, jocs de trencaclosques o narratives, cuines complexes (sabors elaborats, cuina de qualitat), posavasos elegants o cap, llocs tranquils amb bona gastronomia i converses enriquidores. El fil conductor: profunditat, matisos i ressonància emocional. Les persones preocupades busquen el mateix perfil neuroquímic en el seu temps lliure que buscaven en altres coses.

PERSONES amb deficiència de MTHFR: Preferències — Pel·lícules de ciència-ficció o documentals, jocs d'estratègia, aliments interessants en lloc d'intensos, experiències paisatgístiques en lloc d'atraccions emocionants, llocs tranquils i bonics. El fil conductor: restauració a través de l'activitat. Les persones amb deficiència de MTHFR busquen renovació sense esgotar-se.

PER QUÈ ÉS IMPORTANT: Les preferències d'oci són dades de recuperació. Una persona que substitueix la cocaïna per jocs d'acció i aliments picants no està evitant la recuperació; està començant-la. Una persona que substitueix les benzodiazepines per pel·lícules narratives i passejades llargues no està fent menys que la persona que corre maratons diàries; està fent exactament el que el seu sistema nerviós necessita.

4.2

Traducció:

La conversa sobre la cervesa.

Per què algunes persones poden i d'altres no, i què significa això en realitat.

FACILITADOR: Pregunta per a tots: us podeu prendre una cervesa?

[[Deixeu que la gent respongui. Alguns diran que sí. Alguns diran que no. Alguns no estaran segurs. No valoreu les respostes. Després:]]

FACILITADOR: Per què? No moralment, sinó biològicament. Quina és la diferència entre la persona que pot prendre una cervesa i parar, i la persona que no pot?

La resposta precisa: informació per al facilitador.

La diferència no rau en la voluntat, el caràcter o la fibra moral. La diferència és una combinació de: variants genètiques (OPRM1, DRD2, COMT, MTHFR, ADH1B, ALDH2) que determinen com s'assimila l'alcohol i com es registra la senyal de

recompensa; condicionament ambiental (si el consum d'alcohol es va associar a l'alleujament, la pertinença o l'evasió en les primeres etapes de la vida); i estat neuroquímic actual (una persona amb baixos nivells de dopamina experimenta la senyal de recompensa de l'alcohol de manera diferent a una persona amb nivells adequats).

Una persona amb les variants ADH1B*2 o ALDH2*2, comunes en les poblacions de l'est asiàtic, experimenta enrogiment, nàusees i un augment ràpid de la freqüència cardíaca després de consumir una petita quantitat d'alcohol, ja que l'acetaldehid (el metabòlit tòxic) s'acumula ràpidament. Aquestes variants proporcionen una protecció biològica contra l'alcoholisme, ja que fan que la ingesta d'alcohol sigui física desagradable. Una persona amb les variants OPRM1 A118G experimenta una resposta eufòrica més intensa a l'alcohol. Una persona amb les variants DRD2 A1 té menys receptors de dopamina i experimenta la sensació de recompensa de l'alcohol de manera més intensa. perquè el seu sistema de recompenses bàsic està més esgotat.

La persona que pot comprar una cervesa i deixar-la a mitja no és moralment superior. Té una arquitectura genètica diferent i una història de condicionament diferent. Aquesta és tota l'explicació.

4.3

Traducció:

La història de Coca-Cola.

Cocaïna en una ampolla: i per què es va retirar.

LA HISTÒRIA DE LA COCA-COLA I LA COCAÏNA: El que realment va passar.

1886: John Pemberton inventa la Coca-Cola a Atlanta. La fórmula original conté cocaïna extreta de les fulles de coca i cafeïna extreta de les nous de kola. Es comercialitza com a tònic per al cervell i beguda intel·lectual. És genuinament estimulant perquè conté un estimulant real.

El 1903, a causa de la pressió del moviment antialcohòlic i la preocupació creixent pel còc, Coca-Cola comença a utilitzar un extracte de fulla de coca "descoccainitzada": el sabor de la coca sense l'alcaloide de la cocaïna. La cafeïna es manté.

CONTEXTE CULTURAL: L'any 1886, la cocaïna no és una droga il·legal. És un fàrmac utilitzat en odontologia, cirurgia i medicaments de venda lliure. Sigmund Freud escriu "Über Coca", on la recomana per a la depressió i l'addicció a la morfina. Es troba en el vin Mariani, un vi francès popular endossat pel Papa Lleó XIII. Durant la cerimònia d'inauguració de l'Estatua de la Llibertat, es va servir vi amb cocaïna en el rebost.

Per què es va eliminar: No perquè la cocaïna sigui intrínsecament dolenta, sinó perquè la industrialització la va concentrar i purificar, la va separar del seu context cultural, la va fer accessible en dosis elevades a poblacions sense les relacions tradicionals amb la planta, i les conseqüències de l'addicció es van fer visibles a gran escala.

LA LLIÇÓ: La molècula no ha canviat. El context sí. Una fulla de coca mastegada per un agricultor andí a gran altitud proporciona una estimulació lleu, suprimeix la gana i les nausees d'altitud, i s'ha utilitzat de manera segura durant segles dins del seu context

cultural. El clorhidrat de cocaïna, purificat i inhalat en una discoteca, ignora completament aquest context i produeix un augment de dopamina 10 vegades més intens i 10 vegades més ràpid que la fulla. La mateixa molècula. Un esdeveniment farmacològic completament diferent.

4.4

Les Converses Contextuals.

Per què el significat d'una substància depèn del context.

Si necessiteu ajuda urgent, truqueu al Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	**Per què ho canvia tot.**
Fulles de coca a les muntanyes andines.	Estimulant suau dins d'un marc cultural que regula el seu ús, el moment i el context social. S'utilitza per a l'altitud, el treball, les cerimònies. Mai produeix el perfil d'addicció de la cocaïna refinada perquè la concentració i el mètode d'administració són completament diferents.
Cerimònia de la "Native American Church" amb ús de peyote.	Un context ritual comunitari estructurat i controlat, amb una preparació, intenció i integració específiques. L'experiència farmacològica és idèntica a l'ús recreatiu de mescalina, però el context canvia completament la manera en què el cervell la processa.
Opium a la Xina del segle XIX.	Una pràctica social amb normes, entorns i regulació entre iguals, fins que la Companyia Britànica de les Índies Oriental industrialitzà la producció i la distribució amb finalitats econòmiques, inundant el mercat i destruint el marc social. Les guerres de l'opi no tractaven de moralitat, sinó de rutes comercials.
MDMA en un assaig clínic terapèutic.	Administrat en un entorn preparat amb cura, amb terapeutes qualificats, preparació prèvia a la sessió i integració posterior. Els estudis de fase 3 mostren que el 67% dels pacients amb TEPT ja no compleixen els criteris de diagnòstic després de tres sessions. La molècula és idèntica a l'èxtasi que es ven al carrer. El recipient és completament diferent.
Sassafrà (safrol) a Tailàndia.	L'escorça conté safrol, un precursor de la MDMA. A la medicina tradicional tailandesa i del sud-est asiàtic, arrel de sassafrà s'ha utilitzat durant segles com a infusi per a la febre i el dolor. La concentració de safrol és baixa, la preparació és tradicional i el context cultural és medicinal. El mateix compost, extret i sintetitzat en PMK-glicidat, esdevé un precursor químic en la fabricació il·legal de MDMA. La mateixa planta. Una relació completament diferent.
L'alcohol als Estats Units després de la Prohibició.	La prohibició (1920–1933) no va reduir el consum d'alcohol. En canvi, va traslladar la producció i distribució d'alcohol al crim organitzat, va augmentar el consum de begudes alcohòliques més perilloses i no regulades, i va crear les bases de la màfia

	americana. Quan la prohibició va acabar, les taxes de consum d'alcohol van tornar als nivells previs en pocs anys. El marc moral no va canviar la realitat farmacològica.

LA REGLA QUE DERIVA DE TOTS AQUESTS ASPECTES.

No es pot comprendre plenament la relació que es té amb una substància sense conèixer la seva història, la seva cultura d'origen i el context específic en què es va conèixer. Una persona que sap que la cocaïna va estar present en la Coca-Cola fins al 1903 entén aspectes com la imatge, el màrqueting i la permissivitat cultural que una persona que només coneix la cocaïna com a droga il·legal no coneix. Aquesta comprensió no fa que la cocaïna sigui segura. Simplement, fa que la persona estigui informada, en lloc de sentir-se només avergonyida.

No es pot simular ser un traficant d'opi o un cultivador de pavió afganès, no perquè aquests rols siguin incorrectes, sinó perquè requereixen un context cultural i històric que no us correspon. L'exercici esdevé una apropiació cultural en lloc de ser terapèutic. El que sí que podeu fer és comprendre que l'agricultor afganès que cultiva pavió ho fa perquè l'economia agrícola legítima de la seva regió va ser destruïda per quaranta anys de presència estrangera. intervenció, i que aquesta comprensió transforma la dimensió ètica de la cadena de subministrament amb la qual estava interactuant.

Les substàncies que heu utilitzat no van ser creades amb la intenció de destruir-vos. Van ser inventades, cultivades o sintetitzades en contextos que les feien tenir sentit. Comprendre aquests contextos forma part de comprendre-us a vosaltres mateixos.

4.5

L'alineació d'interessos.

Història, art, ciència, esport: tot adaptat al vostre perfil, demostrat en cada trobada.

Coincidència entre "Dominio" i "Guerrier/Preocupació"	L'art de fer possible les coses — Exemples d'ús (Nota: Substituir qualsevol número d'emergència/crisi amb: Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48)
GUERRERS — Història dels esports de combat i els esports extrems.	Georges St-Pierre (GSP) es va entrenar obsessivament després de ser assetjat de petit, canalitzant la necessitat de domini físic en una de les trajectòries esportives de combat més tècnicament disciplinades de la història de l'UFC. Tony Hawk va crear el "900", un truc que tothom considerava físicament impossible, el dia que va complir 31 anys. Alex Honnold va escalar El Capitan sense corda. Ningú d'ells va necessitar cap substància per accedir a la intensitat que els seus sistemes nerviosos requerien.
PREOCUPACIONS — Història de la música i les arts escèniques.	Glenn Gould, el pianista amb la tècnica més precisa del segle XX, tenia allò que avui reconeixeríem com a ansietat severa i diferències en el processament sensorial; cantava mentre tocava, portava guants a l'estiu i es va negar a actuar en públic després de 1964. Canalitzà la necessitat de precisió extrema pròpia de les persones amb ansietat en enregistraments que encara es consideren inigualables. Nick Drake va gravar quatre àlbums d'una precisió emocional extraordinària abans de morir

	als 26 anys; la seva música era massa complexa per a... El mercat, però massa real com per no fer-ho.
MTHFR/THINKERS: Història de la ciència i dels sistemes.	Nikola Tesla tenia una intensitat mental extraordinària i, molt probablement, presentava diferències metabòliques significatives: no tolerava determinats aliments, necessitava molt poc son durant els períodes de productivitat i experimentava visions que no sempre podia distingir de la realitat. Va inventar el corrent alternatiu, la ràdio i els fonaments de la transmissió sense fils, tot alimentant-se amb llet i mel. Ada Lovelace va escriure el primer algorisme informàtic el 1843 mentre gestionava una malaltia crònica. El sistema, esgotat... Està correctament suportat i produeix treballs de precisió extraordinària.
HISTÒRIA DE RECUPERACIÓ — Tots els tipus	Eminem es va desintoxicar als 32 anys després d'una sobredosi gairebé fatal i ha estat sobri per més de 15 anys; els seus àlbums posteriors a la recuperació són tècnicament més complexos que els anteriors. Anthony Kiedis, de RHCP, ha estat sobri durant dècades i va escriure la seva memòria de recuperació, "Scar Tissue", en el moment de la seva màxima creativitat. Russell Brand va passar d'una addicció severa a l'heroïna a escriure "Recovery", un dels llibres més ben argumentats sobre el model neurològic de l'addicció disponible. El L'art de fer possible les coses no necessàriament requereix el patiment. Sovint, requereix la seva absència.

Bloc 5

La sessió de Playwright.

20 minuts per crear quelcom que no ha existit mai. Després, executeu-ho o presenteu-ne els resultats a la propera reunió.

Les normes de la sessió de dramatització.

Hi ha tres regles i només tres regles. Tot el que no estigui inclòs en aquestes tres regles està disponible.

- Tothom hi contribueix. No tothom actua, però tothom aporta alguna cosa. Una línia de diàleg, un nom de personatge, una idea per a un objecte, una indicació de decorat, un efecte de so. Si no contribueixes res, no ets un dramaturg aquesta nit; ets un membre de l'audiència, i els membres de l'audiència no tenen dret a dir als dramaturgs què han fet malament.
- Regla 2: L'obra ha de contenir almenys una cosa veritat. Pot ser ficció, fantasia, ciència-ficció, drama històric, comèdia, musical, performance artística abstracta. Però en algun moment de l'obra hi ha d'haver un moment que sigui cert: que proveni d'una experiència real, d'un sentiment real, d'una observació real.
- Regla 3: El que passa a l'obra, es queda a l'obra. Si algú introdueix alguna cosa verídera i personal en un personatge, el grup no l'utilitza contra aquesta persona després. La veritat de l'autor està protegida pel contenidor fictici. Això no és una excepció, sinó el mecanisme. El contenidor fictici permet expressar veritats que no es poden dir directament.

5.1

Traducció:

Escriu i interpreta en 20 minuts.

Per a grups amb energia i confiança.

FACILITADOR: Tenim 20 minuts. Estem escrivint una obra de teatre. Així és com funciona.

EL PROCÉS DE 20 MINUTS

MINUTS 0–3 — LA IDEA PRINCIPAL: El moderador pregunta: "De què tracta aquesta obra? En una frase." Agafeu la primera resposta que obtingui acord o entusiasme per part del públic. Escriviu-la a la part superior de tot allò que estigueu escrivint. Aquesta és la idea principal.

MINUTS 3–8 — ELS PERSONATGES: Qui hi surt en aquesta obra? Farem una ronda per la sala: cada persona dirà el nom d'un personatge. No necessàriament el personatge que interpretaran. Només algú que formi part d'aquesta història. Anoteu-los. Escollirem els

que tinguin més energia.
MINUTS 8–13 — ELS TRES MOMENTS: Cada obra necessita tres moments: el moment abans que tot canviï, el moment en què tot canvia i el moment després. Cada moment té una línia d'algú que hi és. Només una línia: allò que algú diu o fa en aquell moment. Això és el vostre guió.
MINUTS 13–16 — ELEGIR PERSONATGES: Qui interpreta a qui? Primerament, els voluntaris. La regla: no cal que interpretis el personatge més proper a la teva pròpia experiència; sovint, interpretar el contrari és més útil. El personatge del traficant pot ser interpretat per la persona que ha patit més danys per part dels traficants. El personatge del pare/mare pot ser interpretat per la persona amb la relació parental més complicada.
MINUTS 16–20 — L'ACTUACIÓ: Feu-ho. No serà perfecte. Serà més curt del que planejàveu. Us sorprendrà. La imperfecció és el que importa: això és el que el vostre grup va crear en 20 minuts amb el que tenia a l'abast. Això és l'obra d'art.

5.2

Traducció:

Opció B: Anoteu els punts clau d'aquesta reunió i prepareu-vos per a la propera reunió.

Per a grups que busquen profunditat i assajos.

FACILITADOR: Avui escrivim. A la propera reunió, representarem. L'obra que escrivim avui pertany a aquest grup i només serà representada per aquest grup, per a aquest grup.

LA SESSIÓ D'ESCRIPTURA: QUAN TINGUEU TEMPS PER A PROFUNDITZAR.

L'animador/a ofereix un d'aquests punts de partida, i el grup tria el que consideren que té més energia:
Una persona es desperta i nota que alguna cosa ha canviat. Què ha canviat i què fa al respecte?
Dues persones que mai s'han conegut descobreixen que tenen un punt en comú. Què és?
Alguna cosa que havia estat llençada a la brossa és trobada. Què és i qui la troba?
L'últim que va passar abans que tot canviés.
Una conversa que hauria d'haver tingut lloc fa anys. Finalment, té lloc ara.
BORRADOR COL·LECTIU: Una persona escriu. Les altres persones aporten idees: diàlegs, indicacions de posada en escena, notes sobre els personatges. El facilitador controla el temps i s'assegura que tothom tingui la seva oportunitat de parlar. No es fa cap edició durant l'elaboració del borrador: s'escriu tot, no es retira res fins que el borrador estigui complet.
ELS ROLLS (a la propera reunió): Els personatges s'assignaran a la reunió següent. La mateixa regla: interpreteu personatges que siguin diferents del vostre perfil habitual, sempre que sigui possible. L'obra es repassa durant 10 minuts i després s'interpreta.

Temàtiques que han sorgit dels grups de recuperació: utilitzeu-les si el

grup necessita un punt de partida.

- L'última conversa: Dos personatges dialoguen a través del temps: un al principi del seu consum, l'altre anys després. No aconsegueixen connectar del tot, però continuen intentant-ho.
- La entrevista de trabajo: Una persona opta a la vida que desitja. L'entrevistador fa preguntes que ningú mai fa en les entrevistes reals. El candidat respon amb honestedat.
- El Museu de les Decisions: Una persona recorre un museu on cada exposició representa una decisió que va prendre. El guia explica cada una sense jutjar.
- La festa: Tothom a la festa està interpretant una versió de qui era en el passat. Una persona entra a la festa sent qui és ara. Què passa?
- El traspàs: Dues persones desconegudes descobreixen que se'ls ha donat el mateix objecte per part de persones diferents. L'objecte té un significat completament diferent per a cadascú.
- El veredicte: Una persona se jutja a si mateixa. És el fiscal, la defensa, el jutge i l'acusat. El jurat és el grup.
- La carta: Algú escriu una carta a la substància que l'ha consumit. La substància respon.

Bloc 6

El testimoni de l'intercanvi de rols.

El collar, l'intercanvi, el testimoni: a fons.

PROTOCOL DE SEGURETAT — LLEGEIX AQUESTA INFORMACIÓ ABANS D'EXECUTAR AQUEST PROCÉS.

Aquest bloc aprofundeix al màxim: aborda la capa de responsabilitat, l'origen del problema, el sistema familiar. Això és intencionat. El mecanisme terapèutic requereix l'experiència completa, no una versió edulcorada. Però aquesta profunditat requereix màxima seguretat.

- We are going into deep territory. If at any moment it becomes too much — say the word ANCHOR. Everything stops. We take three breaths together. You decide whether to continue.

  "En situacions de dificultat, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48."
- Designi una persona de suport, que no sigui el facilitador, i que durant aquesta fase tingui com a única funció observar l'espai i acompanyar a qualsevol persona que necessiti estabilitat.
- El contenidor de dades fictici està actiu: "El que passa amb el personatge, es queda amb el personatge. No utilitzarem el testimoni d'una persona que ha estat reemplaçada contra ella després de la escena."
- El facilitador no participa en el canvi — vostè manté el contenidor durant tot el procés.
- Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48

El mecanisme terapèutic: per què funciona.

La vergonya resideix en la primera persona. "Sóc un/una dependent. Vaig fer aquestes coses. Les meves decisions van causar aquest dany." La primera persona tanca la persona dins de l'experiència; només pot veure-la des de dins. El canvi de rol trasllada la perspectiva a la segona i tercera persona. Quan et poses en el lloc d'algú altre durant cinc minuts i després ho expliques, veus coses que eren invisibles des de dins.

La causa original — per què la teva mare bevia, per què el teu pare se'n va, per què la primera persona que et va oferir una substància mateixa estava patint — no justifica el que va passar. Però completa el quadre. Una persona que entén el sistema en què va néixer ja no és només una víctima d'aquest sistema ni només un autor dins d'aquest. És una persona que pot veure-ho, i les persones que poden veure-ho... El sistema pot triar diferents opcions.

6.1

Traducció:

El collar.

Transferència de la identitat de la substància — per mitjà del consentiment.

FACILITADOR: Anem a fer una activitat que requereix la participació de dues persones disposades. Això és totalment voluntari. Si preferiu, podeu observar primer.

[[Tingueu a mà: una cadena o cordó senzill, o en feu un de de paper. La cadena representa la identitat de la substància: l'etiqueta que se li va assignar o que es va retirar.]]

[[La persona A es ofereix com a voluntària.]]

FACILITADOR: [Persona A]: Expliqueu-nos amb una frase: què representa per a vosaltres aquest collar?

PARTICIPANT: [Indica el nom.]

FACILITADOR: [Col·loqueu el collar a la persona A.] Així és com es veu portar la identitat. No és la substància, sinó la identitat. L'etiqueta. "Sóc un dependent". "Sóc un [usuari de cocaïna / alcohòlic / consumidor de metanfetamines]". Qualsevol que fos el nom.

FACILITADOR: [Persona A]: Mentre portes això, com et sembla el món des de dins? No parlo de la teva història. Què sents en aquest moment al tenir aquesta etiqueta?

PARTICIPANT: [Respon. Un minut com a màxim.]

[[Ara, amb el permís de la persona A, traslladeu el collar a la persona B. La persona B no ha utilitzat mai aquesta substància, o té una relació completament diferent amb ella.]]

FACILITADOR: [Persona B]: Ja el portes posat. Què notes? Com et sembla el món des d'aquesta identitat?

PARTICIPANT: [Respon.]

FACILITADOR: [Persona B a Persona A]: Des del meu punt de vista, mirant-te sense el collar, què veig que tu no podies veure quan el portaves?

PARTICIPANT: [La persona B descriu el que veu.]

6.2

Traducció:

El testimoni.

Què hauria fet de manera diferent, des de fora de la situació.

FACILITADOR: [A la persona B, que encara porta el collar:] Has estat dins d'aquesta identitat durant uns minuts. Ara, testimonia. Què feien malament, des del teu punt de vista?

FACILITADOR: No es un judici. És una informació. Podeu observar-ho des de fora. Què hi veieu?

EXEMPLES DE TESTIMONIS — Com sona això

"Des de fora, veig que esteu intentant solucionar el problema correcte, però amb la eina equivocada. Necessitaveu que els nivells de cortisol baixessin. Heu trobat alguna cosa que ho aconsegueix. El problema és la eina, no la necessitat."

"Des de fora, veig que no podies aturar-te, perquè aturar-te significaria sentir tot allò que havies estat callant. La substància no era el problema. Era la solució al problema. I ningú et va oferir una solució diferent."

"Des de fora, veig que les persones al vostre voltant també hi estaven involucrades. El vostre traficant estava patint. Els vostres amics que us acompanyaven per consumir estaven patint. Tots vau estar gestionant la mateixa cosa amb la mateixa eina i us vau anomenar a vosaltres mateixos "normals"."

"Des de fora, veig que era tan jove quan tot va començar. Massa jove per saber què s'estava instal·lant. Massa jove per tenir una opció que realment es pogués considerar una opció."

6.3

Traducció:

La capa d'origen.

D'on va començar tot això i qui ho va fer abans de tu.

FACILITADOR: Ara aprofundirem un nivell més. Això requereix més voluntat. Les mateixes normes s'apliquen: ANCORA deté tot.

FACILITADOR: [Al grup:] Penseu en la primera persona de la vostra vida que va exemplificar el comportament que les substàncies us proporcionaven. La primera persona que us va mostrar que les substàncies solucionen problemes emocionals. Qui era?

[[Fes 30 segons de silenci.]]

FACILITADOR: No cal que els identifiqueu en veu alta. Simplement, penseu en ells.

Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48

FACILITADOR: Ara, de què patien? Quin era el seu problema sense resoldre?

LA CONVERSA INICIAL — La biologia de la culpa.

El facilitador presenta aquest marc de referència, no com a teràpia, sinó com a informació:

La teva mare va beure perquè: les seves variants genètiques COMT feien que el cortisol s'acumulés més ràpidament del que podia ser eliminat. El seu perfil genètic MTHFR significava que la producció de serotonina ja funcionava al 40% de la seva capacitat. L'alcohol no va ser una decisió personal. Va ser una solució farmacològica a un problema neuroquímic que mai va saber identificar. I ho va aprendre d'algú abans que ella, que tampoc sabia identificar-lo.

El teu pare se'n va perquè: el "Paradoxa de la Pau" (Protocol 29) descriu guerrers que no

poden sobreviure en temps de pau. La vida domèstica, que hauria de sentir-se com a seguretat, es va convertir en una asfixia lenta per a un sistema nerviós "Val/Val" que no entenia a si mateix. No va triar abandonar-te. Va fugir d'una emergència neurològica que no podia explicar.

La persona que us va oferir la primera substància: probablement estava patint. Potser estava intentant gestionar alguna cosa. L'oferta no era necessàriament perversa, o si ho era, el subjecte que ho feia també estava patint. Això no justifica el dany causat. Simplement completa el context.

GLUTAMAT I GABA: La persona que ha crescut amb un estrès crònic i imprevisible, l'infant que ha après que la calma no és segura perquè la calma sempre precedia alguna cosa terrible, té una proporció de glutamat/GABA que s'ha recalibrat permanentment. Les substàncies que bloquen el glutamat (alcohol, benzodiazepines) o que augmenten el GABA fan que el sistema nerviós funcioni correctament per primera vegada. Això no és debilitat. És una resposta farmacològica precisa a un sistema genuinament desregul·lat.

6.4

Traducció:

Escena de lliberació.

Sortint de la capa d'origen i avançant.

Ara canviarem el final.

FACILITADOR: [A la persona A, que ara no porta el collar:] Com se sent a no portar-lo?

PARTICIPANT: [Respon.]

FACILITADOR: [Dirigit al grup:] La persona que teniu al vostre davant no és una persona addicta en aquest moment. És una persona el sistema nerviós de la qual ha realitzat un càlcul racional basat en la informació i les opcions disponibles, i que ara és aquí, en aquesta sala, i ha escollit comprendre aquest càlcul i construir-ne un de diferent.

FACILITADOR: Què voleu dir-los?

TOTES LES PERSONES: [El grup respon. Una frase cadascú. Sense cap ordre del dia. Només allò que és cert.]

EL RETORN DE L'ÀNIM — Després de la Concentració Profunda.

Després del testimoni del canvi de rols, i abans de passar a l'assignació de protocols, el facilitador repeteix un breu moment d'ànim:

FACILITADOR: "Aixeca't. Tots. Ara mateix."

FACILITADOR: "Això ha estat un treball de veritat. Ha estat més del que la majoria de les persones fan en un any de teràpia convencional. Ho heu aconseguit en 20 minuts. Juntament."

FACILITADOR: "Digueu el vostre nom. El vostre nom de veritat. Només el vostre nom."

[Tothom diu el seu nom.]

"Aquí ets. I ho has fet."
TOTS: [Sigui el que sigui. Aplaudiments, paraules, silenci... tot és vàlid.]

Bloc 7

Assignació de protocol.

Aprendre-ho, ensenyar-ho, donar-ne compte: la cadena de responsabilitat.

Com funciona la cadena d'assignació.

A cada reunió, a una persona se li assigna un protocol per estudiar abans de la reunió següent. A la reunió següent, aquesta persona explica el protocol —no el llegeix en veu alta, sinó que l'explica—. Explica què és, què fa, per què és important i què n'ha tret personalment. Després, se li assigna un altre protocol a una altra persona. Aquesta cadena continua indefinidament.

Aquesta tasca no és una lliçó. És un rol, el rol de la persona que entén millor que ningú en aquesta sala aquesta setmana. Aquest rol té un valor real. El grup depèn d'aquesta persona per obtenir resultats. Aquesta dependència no és pressió, sinó un sentiment de pertinença.

FACILITADOR: Abans de donar per tancada la reunió, anem amb l'assignació de protocols. [Nom de la reunió anterior] — a tu et va ser assignat el [Protocol X]. Què has après?

[[La persona assignada explica el protocol. Hauria de cobrir: què és, què fa, per què és important i què n'ha tret personalment. 3–5 minuts.]]

FACILITADOR: [Després de la formació:] Quines preguntes té el grup?

[[Breu discussió — 2 minuts. Després:]]

FACILITADOR: [Per al professor:] A qui designeu per a la propera reunió?

PARTICIPANT: [Menciona algú. Menciona el protocol.]

FACILITADOR: [A la persona que s'acaba d'incorporar:] Teniu de temps fins a la propera reunió. Utilitzeu el mateix format: què és, què fa, per què és important, què n'heu tret personalment.

7.1

Traducció:

Quan una persona no retorna seguint el protocol.

Ignorar el problema sense vergüenza: el preu que ha de pagar la societat.

La demostració de negligència: faça això cada cop que algú no compleixi amb les seves responsabilitats.

Si la persona assignada torna sense haver estudiat el protocol, el facilitador no la reprende. El facilitador demostra les conseqüències de la negligència, no

mitjançant un càstig, sinó a través d'una simulació.

FACILITADOR: [Nom] va ser assignat al [Protocol X]. No ha pogut dedicar-hi temps aquesta setmana. Això passa. Veguem què significa això.
FACILITADOR: El protocol [Protocol X] aborda [descripció en llenguatge clar]. De les persones presents en aquesta sala que podrien haver necessitat aquesta informació aquesta setmana, qui aquí ha tingut [el problema que aborda aquest protocol] aquesta setmana?
[[Les mans s'alcen, la gent assenteix o algú parla.]]
FACILITADOR: Aquesta setmana, algunes persones no van poder rebre l'equip que s'esperava. Això és el que costa la manca d'atenció. No és un judici, és un fet.
FACILITADOR: [A la persona assignada:] Se li assigna el mateix protocol. El mateix termini. Necessitem tot el que hi conté.

La demostració no té caràcter punitiu. És un element de connexió: mostra que la tasca no és una feina individual, sinó una contribució al grup. Quan el grup entén que el seu aprenentatge és per als altres, i no per a ells mateixos, la motivació per completar-la canvia.

Protocol.	El que el professor/a hauria de cobrir:
Què és.	Aquest protocol explica per què deixem de dormir durant el procés de recuperació i què podem fer al respecte.
Què fa.	Després de tres setmanes seguint aquest protocol, la majoria de les persones indiquen que poden adormir-se en 30 minuts en lloc de quedar-se despertades durant dues hores.
Per què és important.	El mecanisme — sense tecnicismes. "El teu cervell s'ha reestructurat al voltant de la presència de la substància durant la nit. No sap com relaxar-se sense ella. Aquest protocol li ensenya una manera diferent de relaxar-se."
El que personalment vaig aprendre d'això.	Una cosa que era certa per a tu, específicament. No és un resum, sinó un moment personal. "Vaig llegir la secció sobre la cortisola i em vaig adonar que el que jo pensava que era ansietat durant la nit, en realitat és el meu sistema adrenal fent exactament el que ha de fer, però en el moment equivocat. Això va canviar la meva percepció sobre això."
La conseqüència de no donar-li importància.	Si no abordo això, continuaré despertant la nit, repassant tot el que va anar malament, i això és el que més segurament em porta a recaure.

Bloc 8

El final — Reprise de l'ànim i frase per recordar.

Acabar on s'havia començat, però amb un canvi.

FACILITADOR: Hem començat aquesta reunió amb una frase. Una paraula de cadascú de vosaltres, combinada per formar alguna cosa que fos exclusiva d'aquesta reunió.

[[Llegiu la frase de recordatori del Bloc 2.]]

FACILITADOR: Aquella frase era certa quan la vam formular. Encara ho és ara. Ha passat alguna cosa en aquesta sala entre el moment en què vam formular aquesta frase i ara.

FACILITADOR: Què va ser?

[[Resum breu — una paraula per resposta. Què ha passat en aquesta sala avui.]]

EL GRAN FINAL.

FACILITADOR: Última ronda. A tres, tothom dirà una cosa en veu alta: el que hagin tret d'aquesta sala aquesta nit. Tots a la vegada. Sense coordinar-vos. Només digueu-ho.

FACILITADOR: Un. Dos. Tres.

[TOTS PARLEN AL MATEIX TEMPS — superposat, sorollós, real]

Aquest és el so de les persones que van venir.

El coneixement sobre biologia es pot adquirir.

Tothom: La biologia es pot entendre.

FACILITADOR: Es pot modificar el disseny.

TOTS: Es pot modificar el disseny.

FACILITADOR: El treball és real i val la pena fer-lo.

TOTS: La feina és real i val la pena fer-la.

Tothom: Torneu.

Apèndix

Traducció:

Per què la gent guarda secrets i evita parlar-ne.

La biologia de l'ocultació i què passa quan deixes de fer-ho.

La neurociència del secret.

Guardar un secret no és una acció passiva. És un treball cognitiu actiu. El cervell ha de monitorar contínuament l'entorn social per detectar possibles amenaces al secret, suprimir l'impuls de revelar-lo i mantenir una narrativa alternativa. Aquesta càrrega cognitiva és mesurable: les persones que guarden secrets importants tenen un rendiment inferior en tasques cognitives no relacionades. També presenten nivells elevats de cortisol, una funció immunològica reduïda i un major risc de depressió.

Els secrets particulars de l'addicció — què vas fer, què vas prendre, què vas gastar, què vas dir, què va passar — carreguen amb la addicional càrrega de la vergonya. La vergonya activa els mateixos circuits cerebrals que el dolor físic. La persona que guarda un secret sobre la seva addicció està simultàniament gestionant la càrrega cognitiva, l'estrès fisiològic i un dolor continu. Això no és sostenible. Per això, els secrets acaben sortint, no per debilitat moral, sinó perquè el sistema no pot mantenir-se. que es carreguen indefinidament.

Per què la gent guarda secrets.	La realitat biològica i social.
Por a la rebuig.	El sistema de rebuig social del cervell activa les mateixes vies neuronals que el dolor físic. Revelar un secret que podria provocar el rebuig es percep realment com una amenaça a la supervivència, ja que, en termes evolutius, el rebuig social era una amenaça a la supervivència.
Protegir els altres del dolor.	Sovint, guardar secrets per protegir els éssers estimats és una acció sincera, però sovint es basa en una comprensió errònia del que realment ofereix protecció. Les persones que estan protegides de la veritat solen estar protegides de l'oportunitat de reaccionar a aquesta veritat, que és precisament el que necessiten.
Mantenir la narrativa falsa.	La narrativa alternativa sobre per què tot està bé requereix un manteniment constant. Qui guarda el secret no només està ocultant informació, sinó que està construint i mantenint activament una realitat alternativa. Això és agotador i deteriora les facultats cognitives.
La predicció de la vergonya.	Les persones guarden secrets perquè preveuen que revelar-los provocarà una resposta de vergonya en els altres que reflecteixi la vergonya que ja senten internament. Sovint, aquesta predicció és incorrecta, però la mateixa predicció és suficientment poderosa per mantenir el secret.

Prevenció de conseqüències.	Alguns secrets es mantenen amagats perquè les conseqüències de revelar-los són realment greus: poden tenir implicacions legals, relacionals o econòmiques. Aquests secrets són diferents dels secrets que neixen de la vergonya i requereixen una gestió diferent.

El paper de la reunió en la gestió de la informació confidencial.

La reunió del Kernel no exigeix divulgació. Proporciona un espai segur on la divulgació és possible. Aquesta distinció és important: ser obligat a compartir elimina l'autonomia; oferir seguretat crea les condicions perquè la divulgació es faci de manera voluntària.

El format fictici de la sessió de dramatització i l'intercanvi de rols permet la revelació sense exposició directa: la persona pot posar el seu secret en un personatge i parlar des de dins d'aquest. El grup escolta la veritat sense que la persona hagi de dir "m'ha passat això". Amb el temps, a mesura que es genera confiança, la distància fictícia sovint es redueix i la persona pot dir "aquesta és en realitat la meva història".

El secret que s'ha portat sol sempre és més pesat que el secret compartit amb un confident de confiança. La trobada és el confident de confiança. No cal parlar el secret perquè comenci a alleujar-se; a vegades, simplement estar en un espai on altres persones porten secrets similars és suficient per començar el procés.